

Aktīvs šodien, vesels rīt! 16. februārī LOC MANĒŽĀ

BĒRNIEM UN PIEAUGUŠAJIEM

Manēža, labā puse

12.00–13.00

Miera joga vecākiem ar bērniem 8–13 g.v.

Jogas pasniedzēja Baiba Bumbiere

13.10–14.10

Joga vecākiem ar bērniem 3–7 g.v.

Jogas pasniedzēja Renāte Plešāne

14.20–15.20

Vieglā joga pussaudžiem 14+ g.v. un pieaugušajiem

Jogas pasniedzēja Baiba Bumbiere

15.30–16.30

Atjaunojošā joga pieaugušajiem

Jogas pasniedzēja Baiba Bumbiere

SPECIĀLISTU LEKCIJAS

2. stāva kafejnīca

12.00–13.00

Veselība virtuvē

Uztura speciāliste Alise Kindzule

13.10–14.10

Veselība un sevis mīlestība. Ar ko sākt?

Geštaltterapeite Elīna Zelčāne

14.20–15.20

Onkoloģijas profilakse ilgam mūžam

Rezidente onkoloģijā-ķīmijterapijā Ļubova Blumberga

JAUNIEŠIEM

Vingrošanas sektors

13.10–14.10 | 15.30–16.30

Iesildies ielu vingrošanai!

Izmēģinājumi un paraugdemonstrējumi

Ielu vingrošanas aktīviests un sporta skolotājs Guido Šalms

UZTURA MEISTARKLASES

2. stāva foajē

13.10–14.10

Plašā salātu – garšaugu pasaule

Uztura speciāliste Alise Kindzule

14.20–15.20

Arī smūtijs ir ēdiens

Uztura speciāliste Alise Kindzule

15.30–16.30

Uzkodas "uz kārā zoba"

Uztura speciāliste Alise Kindzule

SIEVIETĒM UN SENIORIEM

Manēža, kreisā puse

12.00–13.00 | 13.10–14.10

Vingrošana senioru veselībai

Sporta instruktore Kristīne Kleinšmite

14.20–15.20 | 15.30–16.30

Vingrošana sievietēm spēcīgam un elastīgam ķermeņa kodolam

Fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa

SPECIĀLISTU KONSULTĀCIJAS

Ģērbtuves

12.00–16.30

Krūšu pašpārbaude

Onkoloģijas māsa Solvita Rubene

Ādas veidojumi

Dermatoloģe Natalja Jociene un Gerda Pētersone

Plaušu veselība

Pulmonologs Mārcis Kristons

VISĀM PAAUDZĒM

Florbola laukums

12.00–13.00 | 14.20–15.20

Pārnesums

Ielu vingrošanas aktīviests un sporta skolotājs Guido Šalms

PAPILDU AKTIVITĀTES

Manēža

12.00–16.30

Klinšu kāpšanas siena. Trenažieri. Stafetes.

Volejbola laukums

PIE LOC MANĒŽAS 10.00–18.00 MFD mobilais mamogrāfs

Iepriekšēja pieteikšanās uz speciālistu konsultācijām, lekcijām,
nodarbībām, meistarklasēm un volejbola laukumu pa tālruni

25 404 241

Pasākums tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs" ietvaros

IEEJA UN DALĪBA BEZ MAKSAS

Detalizēta programma: www.liepaja.lv

Pasākumu apmeklētājs piekrīt, ka var tikt filmēts un fotografēts.
Uzņemtais materiāls var tikt translēts, reproducēts un izplatīts bez ierobežojuma